

Disturbi alimentari

I disturbi alimentari sono patologie nel campo della salute mentale caratterizzate da comportamenti alimentari fuori dell'ordinario. Questi possono includere non mangiare a sufficienza o mangiare troppo o diventare fissati in merito al peso o alla forma del proprio corpo. Possono essere gravi e potenzialmente mortali e possono interessare tutti gli aspetti della vita di una persona.

I disturbi alimentari non rappresentano una scelta di stile di vita o una dieta sbagliata e chiunque, a prescindere dal genere, dall'età o dall'estrazione culturale può esserne interessato.

Le persone che hanno un'immagine del proprio corpo scarsa o negativa sono più vulnerabili a manifestare un disturbo alimentare. Tale disturbo può anche svolgere un ruolo su come si inizia a pensare e ad agire quando si tratta di decidere cosa mangiare e quanta attività fisica svolgere.¹ Vi è anche una pressione costante per apparire in un certo modo esercitata dalla cultura e dalla società australiana che può essere difficile da evitare. Ciò potrebbe essere particolarmente difficile se non ci si adegua a ciò che la società indica essere un tipo 'ideale' di corpo.

I disturbi alimentari non riguardano solo il cibo.

I comportamenti legati a tali disturbi potrebbero essere un meccanismo di difesa o un modo di sentirsi in controllo.

I disturbi alimentari spesso si accompagnano ad ansia, attacchi di panico e disturbi ossessivi compulsivi nonché all'uso di sostanze nocive. Maggiori informazioni sull'ansia si trovano nell'apposita scheda informativa sull'ansia.

Diversi sono i tipi di disturbi alimentari. In Australia, i tre più comuni sono:

Disturbo da alimentazione incontrollata – Questo si manifesta quando una persona consuma quantità eccessive di cibo in un breve arco di tempo in modo incontrollato e si sente costretta a farlo a scadenza regolare.

Bulimia nervosa – Questa si manifesta quando una persona è vittima di un ciclo malsano di alimentazione incontrollata seguito da vomito, digiuno, attività fisica eccessiva o l'uso di lassativi per compensare gli eccessi alimentari.

Anoressia nervosa – Questa si manifesta quando una persona cerca di tenere il peso il più basso possibile non mangiando a sufficienza e/o svolgendo attività fisica in misura eccessiva. Tale persona potrebbe avere un'immagine distorta del proprio corpo e pensare di essere più grassa di quanto in effetti non lo sia.

Altri disturbi specifici dell'alimentazione – questi comprendono alcuni dei sintomi di altri disturbi dell'alimentazione e sono caratterizzati da comportamenti alimentari e pensieri deleteri in merito al proprio corpo.

Sintomi:

I sintomi dei disturbi alimentari variano da persona a persona e dal tipo di disturbo. La mancata corrispondenza esatta dei sintomi non significa che la persona non abbia un disturbo alimentare, tuttavia, alcuni sintomi comuni comprendono:

- Consumare scarsissime quantità di cibo o quantità eccessive di cibo in un breve arco di tempo in modo incontrollato
- Osservare rigorosissime abitudini, riti o routine in merito al cibo
- Trascorrere molto tempo a preoccuparsi del peso e della forma del proprio corpo
- Sbalzi d'umore
- Sforzarsi di vomitare dopo aver mangiato
- Evitare occasioni di socializzazione quando queste comportano la presenza di cibo
- Ritirarsi da gruppi con cui trascorrere il tempo libero o passatempi apprezzati in passato o dalla vita familiare
- Segnali fisici come disturbi della digestione oppure peso eccessivo o troppo basso considerata l'età o l'altezza della persona

Cause:

I disturbi alimentari sono patologie complesse nel campo della salute mentale che possono essere causate da una combinazione di fattori. Questi potrebbero includere la genetica, cambiamenti ormonali e fattori psicologici o sociali quali la mancanza di fiducia in sé stessi o scarsa autostima, la ricerca ossessiva della perfezione, problemi quali bullismo o difficoltà a scuola o sul lavoro.

I conflitti culturali possono accrescere il rischio di insoddisfazione del proprio corpo o di un disturbo alimentare. Altri fattori di rischio per le persone di diversa estrazione linguistico-culturale (CALD) comprendono:

- L'esposizione prolungata a ideali occidentali di forma e peso possono causare una scarsa autostima e un aumento del rischio di manifestare un disturbo alimentare.
- Lo stress della migrazione e il cercare di integrarsi in una nuova cultura possono contribuire al manifestarsi di una alimentazione problematica.

¹ [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>



- I rifugiati culturali e politici alle prese con disturbi da stress post traumatico sono a rischio di manifestare un disturbo alimentare.²

Dove trovare supporto:

I disturbi alimentari possono essere trattati in modo efficace. Un intervento precoce favorisce la ripresa da tutti i disturbi alimentari. Per la ripresa possono volerci mesi o anni, ma la maggior parte delle persone alla fine guarisce.

Se sei preoccupato che tu o una persona cara potreste avere un disturbo alimentare, rivolgiti al medico. Il tuo medico potrebbe non essere un esperto in disturbi alimentari, ma potrà valutare i sintomi del tuo disturbo e indirizzarti ad un servizio specialistico nel campo dei disturbi alimentari.

Trattamento:

Vi è tutta una serie di approcci al trattamento e alla gestione dei disturbi alimentari e il metodo più efficace dipenderà dal tipo e dalla gravità del disturbo alimentare nonché dalla situazione e dalle preferenze della persona che riceve il supporto.

Il trattamento potrebbe includere:

- Terapie di conversazione per analizzare i tuoi pensieri, sensazioni e comportamenti insieme ad un operatore sanitario in occasione di sessioni periodiche in un certo arco di tempo.
- Educazione alimentare con un dietologo per favorire abitudini alimentari equilibrate e sensate.
- Si potrebbero usare medicinali per ridurre le sensazioni di depressione e ansia, abbinati a terapie della conversazione.
- Il medico potrebbe eseguire una radiografia per controllare la salute delle tue ossa poiché essere sottopeso per periodi prolungati di tempo può indebolire le ossa.

² [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

Questa scheda informativa

Queste informazioni non costituiscono pareri di natura medica. Sono informazioni generiche e non tengono conto della tua situazione personale, del tuo benessere fisico e dei tuoi bisogni nel campo della salute mentale. Non devi usare queste informazioni per diagnosticare i disturbi tuoi o di un'altra persona e non devi mai ignorare i pareri del medico o rimandare la richiesta di assistenza medica a causa di quanto indicato in alcune di queste informazioni. Domande di carattere medico vanno rivolte ad un operatore sanitario abilitato. Nel dubbio, rivolgiti sempre ad un medico.

Fonti

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

Pubblicata nel 2021

- Potrebbe essere necessario un ricovero ospedaliero per le persone che presentano un rischio di natura medica.

Familiari e amici di persone con disturbi alimentari possono spesso sentirsi confusi e angosciati. Supporto e educazione, oltre ad una migliore comprensione da parte della comunità, sono una parte importante del trattamento.

Il tuo medico di base è un buon punto da cui partire quando cerchi assistenza nel campo della salute mentale. La scheda informativa in questa serie *Getting Professional Mental Health Help (Ottenere assistenza professionale nel campo della salute mentale)* contiene maggiori informazioni su come ottenere assistenza professionale.

Puoi anche contattare la Butterfly National Helpline. La Butterfly Foundation è l'ente nazionale di beneficenza per tutti gli australiani che risentono degli effetti deleteri dei disturbi alimentari e di immagine corporea e per i familiari, amici e comunità che li assistono. La Butterfly Foundation può offrire informazioni e segnalazioni a operatori sanitari e psicoterapeuti. Contatta:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Per il servizio interpreti: chiama il numero 131 450 e chiedi che ti passi la Helpline della Butterfly Foundation
- Sono disponibili anche servizi di Webchat e di posta elettronica

Se ti serve assistenza adesso

Se ritieni che qualcuno potrebbe nuocere a sé stesso o ad altri, richiedi assistenza urgente.

Chiama i servizi di emergenza

Chiama lo zero-zero-zero (000)

Chiama Lifeline

Chiama il numero 13 11 14

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

Mental Health Foundation UK. - Eating disorders - <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Scheda informativa realizzata con il contributo del CALD Mental Health Consumer and Carer Group di Embrace Multicultural Mental Health.

Scheda informativa realizzata da:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

